

Työterveyslaitos

# SISÄILMAAN LIITTYVÄT PITKITTÄVÄT OIREET

– tie kohti toimintakyvyn palautumista



SANNA SELINHEIMO, MARKKU SAINIO, AKI VUOKKO, KRISTIINA KULHA

© 2020 Työterveyslaitos ja kirjoittajat  
Ulkoasu, taitto ja kuvitus: Kristiina Rissanen  
Kuvat: iStock  
Julkaisu on tehty osana Kansallista sisäilma ja terveys 2018–2028 -ohjelmaa.  
ja Terveet tilat 2028 -ohjelmaa.

ISBN 978-952-261-936-5 (pdf)

# Sisältö

Ohjeen tarkoitus.....	3
Oireita voi hallita .....	4
Asetu tarkkailijan rooliin.....	5
Vaikuta tuntemuksiin kehossa .....	7
Vaikuta ajatteluun .....	8
Vaikuta tunteisiin .....	9
Vaikuta toimintaan.....	10
Kohti toimintakyvyn palautumista – tarkkailijasta toimijaksi.....	12

# 1

## Ohjeen tarkoitus

**TÄSSÄ OHJEESSA KERROTAAN**, mitkä tekijät vaikuttavat oireiden pitkittymiseen ja miten pitkittyneitä oireita voi hallita.

Oireiden taustalla on aina enemmän tai vähemmän erilaisia kuormitustekijöitä ja sen mukainen stressijärjestelmien aktivoituminen. Tässä ohjeessa kerrotaan, miten stressijärjestelmiin voi vaikuttaa mielen, kehon ja toiminnan kautta.

Lukija saa tietoa siitä, miten toimintakyvyn palautumista voi edistää.

Ohje on tarkoitettu henkilöille, joilla pitkittyneet oireet, esimerkiksi sisäilmaan liitetty, hankaloittavat arkea ja heikentävät toimintakykyä ja vaikuttavat elämänlaatuun. Ohjeesta on hyötyä myös oireilevia auttaville ja oireilevien läheisille.

Ohje on osa **“Oireilu sisäympäristössä” -verkkosivuja (Työterveyslaitos)**, mutta toimii myös itsenäisenä ohjeena.

## 2

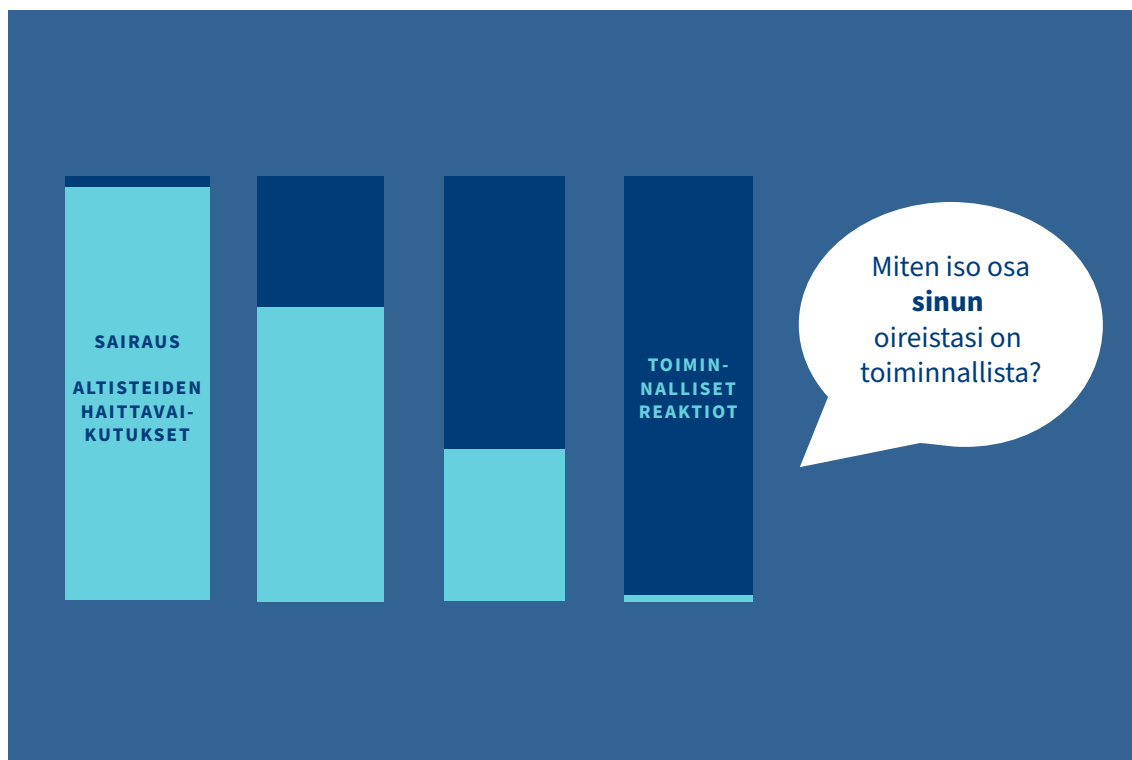
# Oireita voi hallita

**OIREITA VOI HALLITA** vaikuttamalla ajatuksiin, tunteisiin, kehoon ja käyttäytymiseen.

Kehon tuntemuksia on koko ajan. Fyysisiä oireita kokee jopa yli 90 % ihmisistä viikoittain. Lähes aina ne ovat kehon reaktioita päivittäiseen kuormitukseen. Osalla oireet pitkittyvät ilman, että taustalla on sairautta tai ulkoista syytekijää, kuten sisäilman epäpuhtauksia. Tällaisia oireita kutsutaan toiminnallisiksi ja niiden taustalla on elimistön voimistuneet fysiologiset reaktiot (Ks. **Toiminnalliset oireistot Työterveyslaitos**). Usein sairauksien yhteydessä ei puhuta toiminnallisista oireista, vaikka samat tekijät vaikuttavat sairauden oireiden

voimistumiseen kuin toiminnallisten oireiden ilmenemiseen.

Sisäilmaan liittyvät oireet ovat tavallisia ja yleensä ohimeneviä kun sisäilman laatu paranee. Joskus oireilu voi pitkittyä, eivätkä sitä selitä sisäilmatekijöiden elinvaikutukset. Oireiluerkkyys eri tiloissa voi haitata merkittävästi arkea ja työtä.



**KUVA 1.** Toiminnallisten oireiden osuus oireistoissa vaihtelee.

## 3

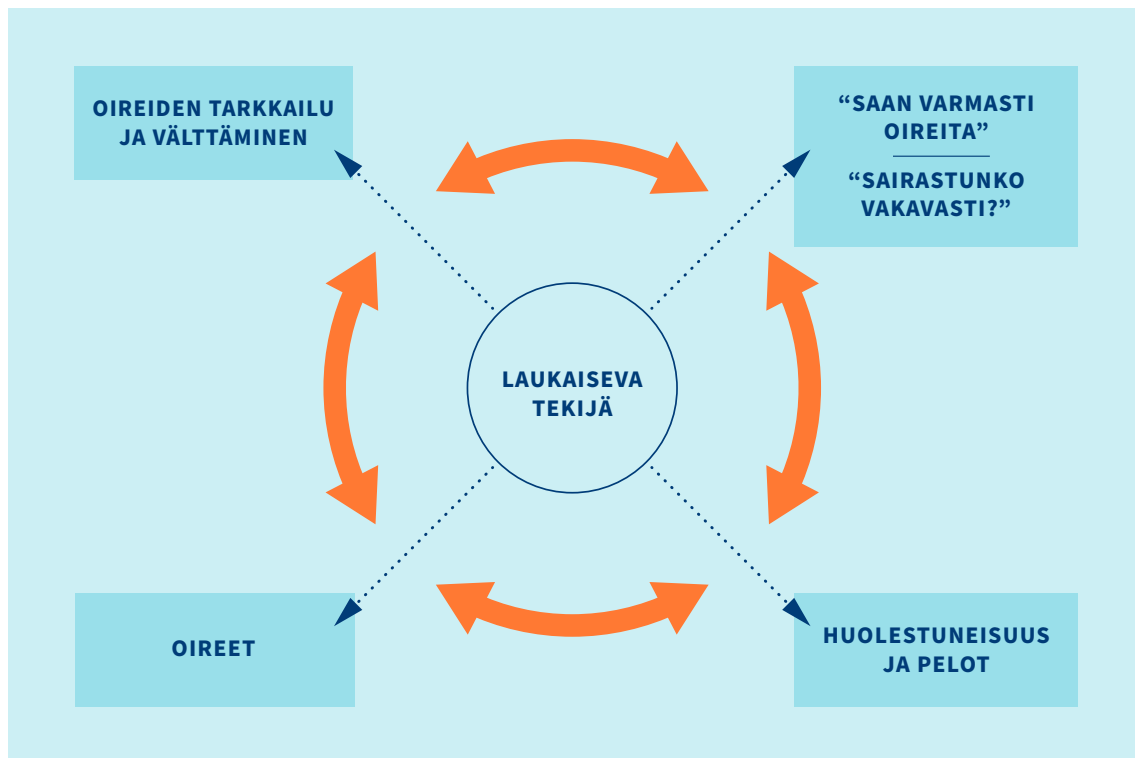
# Asetu tarkkailijan rooliin

**ON HYVÄ PYSÄHTYÄ MIETTIMÄÄN**, milloin on viimeksi ollut rentoutunut tai kokenut mielihyvää. On hyödyllistä pysähtyä havainnoimaan kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita ja sitä, miten ne vaikuttavat toisiinsa.

Keskushermosto ohjaa elimistön reaktioita. Reaktiot toimivat pääosin automaattisesti ilman tietoista ajattelua. Sen sijaan vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa vaikuttaa ajatteluumme ja toimintaamme.

Kun elimistö kuormittuu, tuntemukset muuttuvat oireiksi, jotka synnyttävät lisää oireita. Oireiden lisääntymiseen voi liittyä huolestuttavia ajatuksia. Hermosto voi tällöin herkistyä tarkkailemaan kehon tuntemuksia, jolloin tavanomaisetkin tuntemukset tuntuvat voimakkaampina. Näin oireilun noidankehä on valmis.

Tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttavat oireisiin. Asettumalla tarkkailijan rooliin voit tunnistaa, havainnoida ja vaikuttaa tunteisiisi, ajatuksiisi ja käyttäytymiseesi (Kuva 3.).



**KUVA 2.** Uhkaavien tulkintojen noidankehä.



**KUVA 3.** Tarkkailijan rooli mahdollistaa tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen vaikuttamisen. Kuvan osia puretaan seuraavissa luvuissa.

# 4

## Vaikuta tuntemuksiin kehossa

**KEHON FYSIOLOGISIIN TOIMINTOIHIN** ja niihin liittyviin tuntemuksiin ja oireisiin voi vaikuttaa lisäämällä liikuntaa, rentouttavilla harrastuksilla ja parantamalla tietoisuutta omasta kehosta ja sen reaktioista. Liikunta, rentoutuminen ja kehotietoisuus rauhoittavat myös hermoston yliaktiiviteettia.

Oireen tai oirekierteen voi katkaista keskittämällä huomionsa esimerkiksi yksinkertaisiin kehoistimuksiin, kuten hengittämiseen.

Rentoutuminen on taito, jonka voi oppia. Mutta niin kuin mikä tahansa taito kuten jo pyörällä ajokin, vaatii sekin harjoittelua ja aikaa ennen kuin voi tulla mestariksi. Siten onkin tärkeää tunnistaa kehon tuntemuksia ensin rauhallisessa tilanteessa, joka ei provosoi oireita.

Ks. **Harjoitukset, Rentoutus osana elämäntapaa (Mielenterveystalo, HUS)**

Ks. **Esimerkkejä rentoutusharjoituksista (Mieli.fi, Mielenterveys ry)**



5

# Vaikuta ajatteluun

**KUN OIREILEMME, AJATUKSISSAMME** korostuu huoli terveydestä, mikä herättää tunteita ja tuntemuksia ja taas johtaa oireiden voimistumiseen.

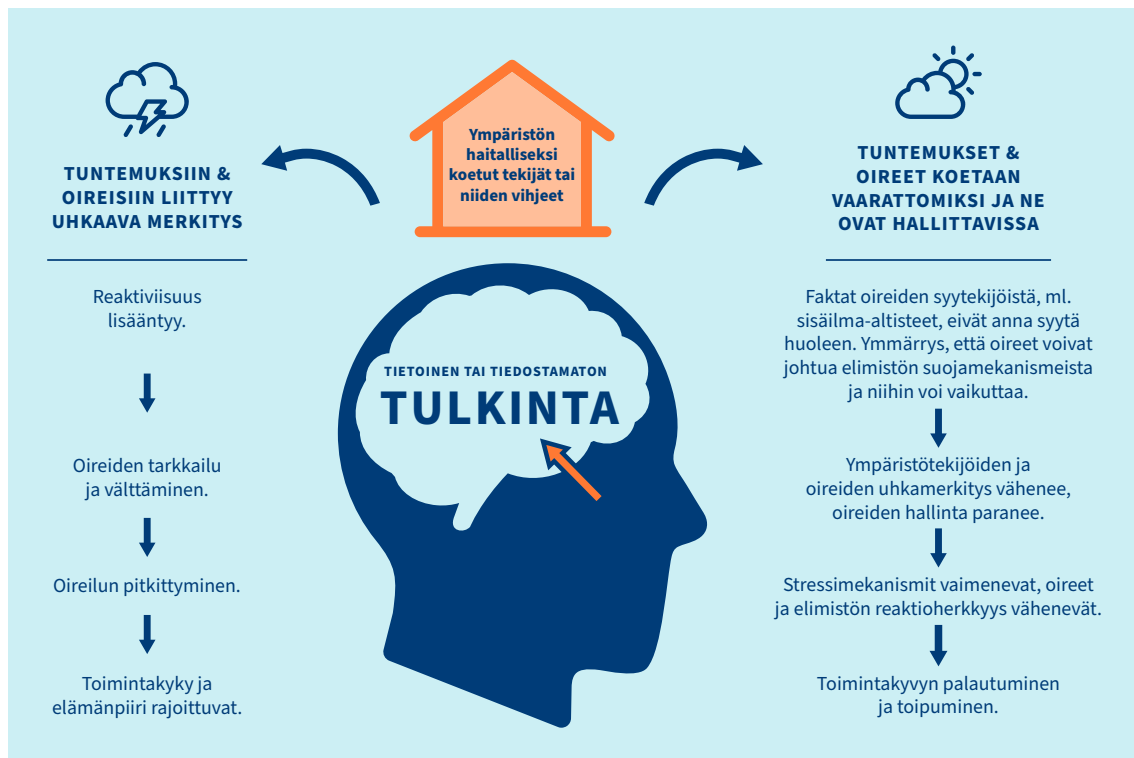
Tietyt oireet voivat olla huolestuttavampia kuin toiset, jos ne muistuttavat omaa tai läheisen henkilön aikaisempaa sairastumista. Sisäympäristössä ilmenevillä oireilla voi olla kielteisiä merkityksiä, joita läheiset, yhteisöt tai media ovat saattaneet korostaa.

Asian saama kielteinen merkitys aiheuttaa kehossa nosebo- eli pahennevaikutuksen. Tarkkaavaisuus kohdentuu haitallisina pitämiimme tekijöihin tai kehon tuntemuksiin ja oireisiin.

Ajatuksilla, mielikuvilla ja tehdyillä tulkinnoilla voi vaikuttaa oireisiin ja toimintaky-

kyyn. Ajatuksille, mielikuville ja tulkinnoille terveyden menettämisestä tulee hakea vaihtoehtoisia selitysmalleja, jotka vähentävät oireita ja tukevat terveyttä. Vaihtoehtoiset selitysmallit vähentävät keskushermoston ohjaamia reaktioita ja aistimuksia ja tukevat kehon toimintojen normalisoitumista, rentoutumista ja palautumista.

Vahvistamalla tietoisuustaitoja, eli taitoja pysähtyä nykyhetkeen ilman jatkuvaa arviointia (esim. erilaisilla mindfulness -harjoituksilla) voimme vaikuttaa ajatteluun ja siihen, mihin tarkkaavuutemme ja huomiomme kohdistuu (Ks. **Itsehoito-oppaat, Mielenterveystalo, HUS**).



**KUVA 4.** Vaihtoehtoiset ajatusmallit – mitä oireilu minusta kertoo, mitä mielikuvia minulle syntyy?

# 6

## Vaikuta tunteisiin

**OIREET JA AJATUKSET** herättävät tunteita, jotka tuntuvat niin kehossa kuin mielessä.

Tunteet ovat aina yksilöllisiä ja niiden kokemiseen vaikuttavat lukuisat erilaiset tekijät.

Tunteisiin liittyy aina kehon fysiologinen reaktio eli vaste, joka puolestaan voimistaa oireita ja synnyttävät uusia tuntemuksia ja oireita.

Kun syntyy kielteisiä tunteita, se hidastaa oireiden laantumista ja voi jopa voimistaa oireita. Tuntemukset terveyden menetyksestä voi-

vat ylläpitää fysiologista ylivirittyneisyyttä ja vaikeuttaa tilan korjaantumista ja provosoida uusia oireita.

Tunteiden tunnistaminen ja tunteisiin vaikuttaminen tekevät mahdolliseksi myös oireisiin ja vointiin vaikuttamisen.

Tunnetietoisuudella tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää sekä kuvailla omia ja toisten tunteita.

# 7

## Vaikuta toimintaan

**VOIMME SÄÄDELLÄ TOIMINTAAMME** ja käytäytymistämme eri tilanteissa. Voimme vaikuttaa siihen, miten olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Myös se, miten puhumme asioista, vaikuttaa suhtautumiseemme ja reaktioihimme.

Toimintamme ohjautuu pääosin tiedostamatta, intuitiolla ja vain osin tietoisien päättelyn avulla. Intuitioon vaikuttavat mielikuvat, tunteet ja käsitykset. Niiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen on hyödyllistä, kun halutaan muuttaa automaattisia reaktioita.

Haittakokemukset tietyissä ympäristöissä voivat luonnollisesti johtaa näiden ympäristöjen välttämiseen. Kuitenkin välttäminen voi vahvistaa intuitiota ympäristön haitallisuudesta, jolloin voi kehittyä sisäilmalle tai tuoksuille herkistyminen. Tällöin jopa vihje mahdollisesta haitasta voi laukaista kehon reaktiot.

On luontaista, että oireille etsii syytä. Kun inter-

net tai sosiaalisen median verkostot korostavat ympäristön riskejä ja vaaroja, oman kehon tuntemukset liitetään tietoisesti tai tiedostamatta ympäristötekijöihin. Tällöin tuntemukset voimistuvat. Erityisesti huomio kiinnittyy sellaisiin aistimuksiin tai tekijöihin, jotka vihjaavat haitasta.

Kun kehittyy tarve välttää tavanomaisiakin ympäristöjä, alkaa arki rajoittua ja huonovointisuus lisääntyy.

Liikkumalla ja ylläpitämällä säännöllistä elämänrytmiä ruokailun ja unen osalta sekä huolehtimalla kuormituksesta palautumisesta ja rentoutumisesta voidaan vähentää oireilua – myös sisäilmaan liittyen. Siksi on tärkeä tunnistaa tekijöitä, jotka kiihdyttävät tai rauhoittavat elimistön toimintoja (Kuva 6). Voimme usein vaikuttaa kuormittaviin tekijöihin ja siihen, kuinka niistä kuormitumme ja miten niistä palaudumme. Samalla vaikutamme oireisiin.

KIIHDYTTÄVIÄ TEKIJÖITÄ	RAUHOITTAVIA TEKIJÖITÄ
Univaje, valvominen	Oireiden hallinta ja usko kuntoutumiseen
Elämän kuormitustekijät, esim. perhetilanne tai työtilanteen muutokset	Järkevä suhtautuminen uhkaavaksi ja vaarallisiksi tulkittuihin tekijöihin
Oireiden ja vaaratekijöiden tarkkailu	
Runsas oireilu, kivut, säryt	Huomion kohdistaminen tervehtymiseen
Oireisiin liittyvä pelko, huoli tai epävarmuus niiden syistä	Sosiaalinen tuki
Kohtausoireisiin liittyvä hyperventilaatio ja paniikkituntemukset	Myönteinen käsitys omista kyvyistä esimerkiksi usko omaan ammattitaitoon
Oireita ei oteta vakavasti	
Epävarmuus toimeentulosta	Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen
Epävarmuus työkyvystä	Myönteiset ajatukset tulevaisuudesta, optimismi, hyväksyvä asenne, kannustavat ajatukset
Sosiaalisen tuen puute	
Psyykkinen kuormittuneisuus, stressi	Liikunta, rentouttavat harrastukset
Masennus, ahdistuneisuus	Opetellut rentoutuskeinot esim. rentoutus, mindfulness
Muut sairaudet	

**KUVA 5.** Kehon toimintoja kiihdyttäviä ja rauhoittavia tekijöitä.

## 8

# Kohti toimintakyvyn palautumista – tarkkailijasta toimijaksi

**TOIMINTAKYVYN PALAUTUMINEN EDELLYT-  
TÄÄ** henkilöltä, jolla on oireita aktiivisuutta. Oireilun pitkittyessä on tärkeä pysähtyä miettimään, tukevatko minulla viriävät ajatukset ja tunteet oireilusta sekä niihin liittyvä käyttäytyminen paranemista, ovatko ne neutraaleja vai voivatko ne hidastaa toipumista.

Tuntemukset kehossa ja niihin liittyvät ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen voivat tahattomasti lisätä oireita ja haitata kuormituksesta palautumista ja oireista toipumista.

Oireita ylläpitävä kierteen katkaisu edellyttää, että siirrytään tarkkailijan roolista vaikuttajan rooliin. Ohjaimet on otettava tietoisesti takaisin omaan hallintaan.

Toipuminen edellyttää sinnikkyyttä, jotta omat automaattiset reaktiot ja tulkinnat muuttuvat. Kun tämä onnistuu, oireilu vähenee. Toipuminen ei myöskään aina etene suoraviivaisesti. Silloin täytyy pysähtyä arvioimaan, mitkä keinot auttavat ja mitkä ei.

On tärkeää tunnistaa kuormitusta aiheuttavat tekijät, joihin voi vaikuttaa.

## PALAUTUMISTA JA TOIPUMISTA TUKEE, KUN ESIMERKIKSI:

- huolehtii hyvästä unesta
- tunnistaa kuormitusta aiheuttavat tekijät
- huolehtii riittävästä palautumisesta, rentoutumisesta ja liikunnasta
- saa tukea läheisiltä